



Chèque cadeau

Cadeau : _____
Offert à : _____
Par : _____
Valable jusqu'au : _____

SPECIMEN

Pour Tapovan / suivi commande

Soins ayurvédiques sur rendez-vous

ABHYANGA

Fr 120.-

Massage indien du corps avec des huiles ayurvédiques. Harmonisant, il renforce la vitalité. Un abhyanga tenant compte de votre corps, esprit (50 mn)

ABHYANGA suivi de SVEDANA

Fr 160.-

Massage ayurvédique suivi d'une sudation du corps. Favorise le processus d'élimination (70 mn)

SHIRODHARA

Fr 150.-

Application d'un filet d'huile chaude sur le front. Apaise le mental (45 mn)
ou Fr 380.- les 3 séances

Fr 60.-

SHIROTCHAMPI

Massage ayurvédique de la tête (30 mn)

PICHAULI

Fr 160.-

Massage ayurvédique à 4 mains aux huiles chaudes (45 mn)

UDVARTANA

Fr 130.-

Modelage du corps avec un mélange de farine de pois chiche et de plantes ayurvédiques. Ce soin nettoie la peau en profondeur et affine la silhouette (45 mn)

KATI BASTI

Fr 120.-

Soin spécial pour soulager les douleurs du dos (50 mn)

KANSU ®

Fr 80.-

Massage de la plante des pieds, typique du Gujarat, avec un bol constitué d'un alliage de cinq métaux et avec du ghee. Ce soin équilibre l'élément Feu, apporte une détente très profonde et régularise le sommeil (45 mn)

AUTOUR DE LA NAISSANCE

Massage prénatal (femme enceinte - 50 mn)

Fr 120.-

Massage post-natal (pour la jeune maman - 50 mn)

Fr 120.-

Atelier Shantala

Fr 80.-

Massage pour bébé selon la tradition indienne (30 mn)

ENTRETIEN AYURVÉDIQUE

Fr 100.-

Détermination de votre constitution et conseils en alimentation et en soins ayurvédiques (45 mn)

Rituels de l'Inde

RASAYANA - réjuvenant

Soins de réjuvenation permettant de retrouver énergie et vitalité.

(2h de soins dont Pichauli et Shas-tishalipindsweda)

Fr 280.-



SHANTI - calme intérieur

Pour apaiser le mental et retrouver le bien-être du corps.

(2h de soins dont Shirodhara)

Fr 290.-



PRANA - amincissement

Pour affiner la silhouette et éliminer les toxines. (2h de soins dont

Udvartana et Svedana)

Fr 280.-

Rituel « VERS L'AVENIR »

Fr 340.-

Pour se préparer au mariage, à la pré-conception et à tout projet important (2h30 de soins dont les massages à la fleur de sel, au curcuma, et au miel, ...)

« SAUNDARYA » Rituel de beauté

Fr 180.-

Beauté par l'Ayurveda avec massages et soins spécifiques pour le visage (1h30 de soins)

« PADAPRAKSHALANA » Rituel autour du pied

Fr 140.-

Pour une détente totale avec bain de pieds, massage et kansu ® (1h15 de soins)

« SUNAYANA » Rituel éclat et régénération des yeux

Fr 220.-

Massage, yoga nidra et exercices pour la détente des yeux et l'amélioration de la vue. (1h45 de soins)



Cures ayurvédiques

Ojaskar la cure bien être

Ojas signifie lumière. *Ojaskar* signifie littéralement «qui augmente la lumière du corps, son immunité». C'est la cure classique de bien-être.

Ne vous préoccupez de rien, sauf de vous relaxer de plus en plus profondément et de faire le vide dans votre esprit ! C'est la condition de base pour votre "re-naissance".

Les soins s'enchaînent et évoluent chaque jour, selon les principes de l'ayurvéda, pour une plus grande efficacité :

shirodhara (application d'huile chaude sur le front), pichauli (massage à l'huile chaude), shashtishalipindsweda (massage au riz et herbes ayurvédiques), massage des 7 postures, Kansu ® (massage avec le bol), sudation, etc.

(suivant les saisons)

Fr 1280.

Karshan la cure d'amincissement

La cure comprend des soins traditionnels drainants et affinants pour la silhouette, issus de la tradition ayurvédique comme udvartana (massage à la farine de pois chiches), shita vastra (linge mouillé), pichauli, shashtishalipindsweda, massage des 7 postures, Kansu ®, sudation etc. Un régime et des tisanes adaptés sont proposés.

(suivant les saisons)

Fr 2080.-

Prasavpurve la cure pré-natale

Cure spéciale pour la femme enceinte (entre le 4^{ème} et la fin du 6^{ème} mois) : pour le bébé à naître et sa maman.

Fr 1280.

Prasavottar la cure post-natale

Pour retrouver la forme après bébé (à partir du 3^{ème} mois).

Fr 1280.

Kayakalpa la cure de réjuvenation

Kaya signifie corps, *kalp* signifie transformation – rajeunissement.

C'est la cure des maharajas et des maharanis, une cure de réjuvenation, une véritable expérience, un bain de jouvence, un réel bonheur pour le corps et pour l'esprit.

Cette cure comprend de nombreux soins tels que shirodhara aux huiles ayurvédiques, pizzichilli (soin royal sur tout le corps avec 5 litres d'huiles ayurvédiques spéciales), ghrithdhara, abhyanga, shashtishalipindsweda, kesardudh (massage au lait safrané), Kansu ®, sudation.

(Il est préférable d'avoir fait une cure ojaskar auparavant).

Fr 2040.-

Lavanya la cure de nouvel an

Cure spéciale de nouvel an

2080 €

Tarifs et Conditions de Vente

Mode d'emploi

1. Remplissez le bon de commande ci-joint en précisant le nom du massage, de la mini-cure ou de la cure.
 2. Joignez votre règlement et envoyer le tout à l'adresse indiquée sur le bon de commande.
 3. Dès réception de votre demande, vous recevrez sous 48 heures ouvrées votre (vos) chèque(s) cadeau(x) dûment complétés.
 4. La personne, dont le nom est précisé sur le chèque cadeau, prend rendez-vous par téléphone dans le centre de son choix.
- Les chèques cadeaux doivent être utilisés uniquement au centre Tapovan de Neuchâtel.
 - La durée de validité d'un chèque cadeau est de un an à partir de la date d'émission (*précisée sur le chèque cadeau*)
 - Le remboursement n'est pas accepté.

Cures ayurvédiques :

- Tout chèque cadeau demandé pour une Cure ayurvédique sera exclusivement valable dans le centre Tapovan de Normandie

Bon de commande Chèque Cadeau Massage ou cure ayurvédique

à retourner au Centre TAPOVAN - Rue du bassin, 8A - 2000 Neuchâtel
Tél : 032 724 51 11 - e-mail: tapovan.swiss@bluewin.ch

Nom / Prénom : _____
Adresse détaillée : _____
CP/Ville/Pays : _____
Téléphone : _____
mail : _____

☐ par bulletin de versement (nous contacter)

☐ par carte bancaire (visa ou master card)

n° carte | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ |

date expiration : | _ | _ | / | _ | _ | Signature : _____

3 derniers n° au dos de votre carte | _ | _ | _ |

☐ Je souhaite une facture (avec TVA)

Désignation (nom du massage , rituel de l'Inde ou cure ayurvédique- préciser le rituel ou la cure svp)	Nom et prénom de la personne à qui vous souhaitez offrir ce chèque cadeau	Prix total
Total		

Pour Tapovan / suivi commande



TAPOVAN

TAPOVAN • 8a rue du Bassin - 2001 Neuchâtel
RV soins ayurvédiques - Rituels de l'Inde,
Cours réguliers et formations hatha yoga
Formations massage ayurvédique

(+41) (0)32 724 51 11
e-mail : tapovan.swiss@bluewin.ch



www.tapovan.ch

